CALDO KICHIJOJI STUDIO TIMETABLE
カルド吉祥寺　5月1日（金）～5月15日（金） スタジオスケジュール

	5月1日（金）	5月2日（土）	5月3日（日）	5月4日（月）	5月5日（火）	5月6日（水）	5月7日（木）	5月8日（金）
9:00								
9:30								
10:00			※GW特別プログラム	※GW特別プログラム	※GW特別プログラム			週替わり
10:30	10:30～11:30 フローヨガ AKI ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ inamo ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ inamo ★	10:30～11:30 ストレッチング ヨガ SALA ★	10:30～11:30 ヴィンヤサヨガ 加藤　絵美 ★★★		10:30～11:30 ビギナーヨガ Tomoko ★	10:30～11:30 フローヨガ MIWA ★★
11:00								
11:30			※GW特別プログラム	※GW特別プログラム	※GW特別プログラム			週替わり
12:00	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ AKI ★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ 鷲谷　直子 ★★	12:00～13:00 フローヨガ （プロジェクター使用） HARU ★★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ SALA ★★	12:00～13:00 肩周りをケアする ageless yoga 加藤　絵美 ★		12:00～12:45 ボディメイクヨガ Tomoko ★★	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ MIWA ★
12:30							★45分レッスン	
13:00			※GW特別プログラム	※GW特別プログラム	※GW特別プログラム			
13:30	13:30～14:30 ベーシックヨガ MIYUKI ★★	13:30～14:30 アロマ ビューティーヨガ 鷲谷　直子 ★	13:30～14:30 ほぐしヨガ yuki ★	13:30～14:30 やさしいフローヨガ RIKA ★	13:30～14:30 ベーシックヨガ AKIM ★★		13:30～14:30 リラックスヨガ タ子 ★	13:30～14:30 ベーシックヨガ MIYUKI ★★
14:00								
14:30		週替わり	※GW特別プログラム	※GW特別プログラム	※GW特別プログラム			
15:00	15:00～15:45 ビギナーヨガ MIYUKI ★	15:00～16:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★★	15:00～16:00 リラックスヨガ （キャンドル使用） yuki ★	15:00～16:00 やさしいパワー ヨガ RIKA ★★	15:00～16:00 星空リラックス ヨガ （プロジェクター使用） AKIM ★		15:00～16:00 デトックスヨガ タ子 ★★	15:00～15:45 ビギナーヨガ MIYUKI ★
15:30	★45分レッスン							★45分レッスン
16:00								
16:30		16:30～17:30 ビギナーヨガ SALA ★						
17:00								
17:30			※GW特別プログラム	※GW特別プログラム	※GW特別プログラム			
18:00	18:00～19:00 デトックスヨガ MIHO ★★	18:00～19:00 ボディメイクヨガ SALA ★★	17:30～18:30 太陽礼拝×筋トレ MIHO ★★	17:30～18:30 リラックスヨガ （アロマ使用） Kaori ★	17:30～18:30 陰ヨガ （アロマ使用） RIKA ★★		18:00～19:00 アロマ ヒーリングヨガ 鷲谷　直子 ★	18:00～19:00 デトックスヨガ MIHO ★★
18:30								
19:00								
19:30	19:30～20:15 リラックスヨガ MIHO ★	19:30　閉館	19:30　閉館	19:30　閉館	19:30　閉館		19:30～20:30 ビギナーヨガ Tamami ★	19:30～20:15 リラックスヨガ MIHO ★
20:00	★45分レッスン							★45分レッスン
20:30							※閉店時間注意	
21:00	21:00～22:00 陰ヨガ 横山　由樹子 ★						21:00　閉館	21:00～22:00 陰ヨガ 横山　由樹子 ★
21:30								
22:00								
22:30	22:30　閉館							22:30　閉館

	5月9日（土）	5月10日（日）	5月11日（月）	5月12日（火）	5月13日（水）	5月14日（木）	5月15日（金）
9:00							
9:30							
10:00			週替わり				
10:30	10:30～11:30 リラックスヨガ inamo ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ inamo ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ MIWA ★	10:30～11:30 ヴィンヤサヨガ 加藤　絵美 ★★★		10:30～11:30 ビギナーヨガ Tomoko ★	10:30～11:30 フローヨガ AKI ★★
11:00							
11:30			週替わり				
12:00	12:00～13:00 リフレッシュヨガ 鷲谷　直子 ★★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ HARU ★★	12:00～12:45 フローヨガ MIWA ★★	12:00～13:00 リラックスヨガ タ子 ★		12:00～12:45 ボディメイクヨガ Tomoko ★★	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ AKI ★
12:30			★45分レッスン			★45分レッスン	
13:00							
13:30	13:30～14:30 アロマ ビューティーヨガ 鷲谷　直子 ★	13:30～14:30 ストレッチング ヨガ yuki ★	13:30～14:30 ストレッチングヨガ Fuyuko ★	13:30～14:15 ベーシックヨガ AKIM ★★		13:30～14:30 リラックスヨガ タ子 ★	13:30～14:30 ベーシックヨガ MIYUKI ★★
14:00				★45分レッスン			
14:30	週替わり						
15:00	15:00～16:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★★	15:00～16:00 リラックス ヨガ yuki ★	15:00～16:00 ベーシックヨガ Fuyuko ★★	15:00～16:00 ビギナーヨガ AKIM ★		15:00～16:00 デトックスヨガ タ子 ★★	15:00～15:45 ビギナーヨガ MIYUKI ★
15:30							★45分レッスン
16:00							
16:30	16:30～17:30 ビギナーヨガ SALA ★	16:30～17:30 フローヨガ MIHO ★★					
17:00							
17:30							
18:00	18:00～19:00 ボディメイクヨガ SALA ★★	18:00～19:00 ビギナーヨガ RIKA ★	18:00～19:00 ビューティーヨガ Kaori ★	18:00～19:00 陰ヨガ RIKA ★		18:00～19:00 アロマ ヒーリングヨガ 鷲谷　直子 ★	18:00～19:00 デトックスヨガ MIHO ★★
18:30							
19:00							
19:30	19:30　閉館	19:30　閉館	19:30～20:30 パワーヨガ SALA ★★★	19:30～20:30 冷えむくみ改善 ヨガ RIKA ★★		19:30～20:30 ビギナーヨガ Tamami ★	19:30～20:15 リラックスヨガ MIHO ★
20:00							★45分レッスン
20:30						※閉店時間注意	
21:00			21:00～22:00 リラックスヨガ うだか ★	21:00～21:45 ボディメイク ピラティス MADOKA ★★		21:00　閉館	21:00～22:00 陰ヨガ 横山　由樹子 ★
21:30				★45分レッスン			
22:00							
22:30			22:30　閉館	22:30　閉館			22:30　閉館

※全てのレッスンは定員75名です。
※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。
※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。
※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。
※スタジオ入室時間は スタジオ消毒・清掃の関係で10分～15分前となっております。
※レッスン開始後の 途中入退室はお断り しております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。
※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。　*携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。*
※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

《5月休館日のお知らせ》
毎週水曜日

LINE